

Curso de Introducción al MINDFULNESS

Dirigido

Psicólogos/as Clínicos/as, Psicólogos Internos Residentes,
Otros Profesionales , Residentes y Estudiantes de Psicología

Inscripción

Solicitar información y hoja de inscripción a formacionsapc@gmail.com y remitir antes del **1 de Diciembre de 2013**

Atención: **PLAZAS LIMITADAS**

Cuotas

PIR socios	40 euros
PC socios	60 euros
No socios	100 euros

Fotografía cedida:
www.gusllorenzo.blogspot.com



Fernando Monclús Muro
Psicólogo Clínico, Experto en Mindfulness

Centro de Día Romareda
20 horas presenciales
16 de Enero a 6 de Marzo de 2014

Organiza:



Sociedad Aragonesa de Psicología Clínica
www.sapc.es

Solicitado el reconocimiento por la cfc

Programa

Mindfulness es un constructo teórico que proviene de las tradiciones orientales (especialmente del Budismo). Procede del término Pali “Sati” que significa “conciencia, atención y recuerdo” (Simón, 2010). La traducción más utilizada en lengua castellana es “atención plena”.

Simón (2007) define el Mindfulness como “la capacidad universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes, momento a momento, de los contenidos de la mente”.

El objetivo del entrenamiento es que los participantes mejoren la capacidad de atención y consciencia de sus procesos mentales y perciban que lo que están experimentando son contenidos mentales. Esta capacidad resulta muy beneficiosa tanto en la cotidianidad como en procesos terapéuticos, prevención de recaídas, afrontamiento del estrés ya que en definitiva persigue una mejoría de la calidad de vida.

Actualmente existen diversos programas de aplicación práctica en campos clínicos, educativos, o psicosociales, entre otros. Se evidencia un gran interés en el ámbito de la experimentación científica puesto que la eficacia de los programas de entrenamiento encuentra cada vez más apoyo empírico.

La formación en Mindfulness requiere de la experiencia práctica personal tanto dirigida como individualmente. Por ello se requiere de una metodología semipresencial en la que además, el docente y el grupo proporcionarán el estímulo y contraste necesario a través de recursos online.

El curso persigue una formación básica de los profesionales participantes tanto respecto a conocimientos como a la experimentación necesaria para acceder a la formación en técnicas psicoterapéuticas basadas en la atención plena.

**Jueves,
del 16 de Enero al 4 de
Marzo de 2014.
17h a 19h30.**

- ✓ **Primer contacto. Mente de principiante.**
- ✓ **Estructuración del entrenamiento. Atención al cuerpo. Confianza.**
- ✓ **Proactividad, paciencia, obstáculos en el entrenamiento, constancia.**
- ✓ **Atención a la respiración.**
- ✓ **Aceptación. Atención a las sensaciones.**
- ✓ **No aferrarse. Visión profunda. Atención a los pensamientos y emociones.**
- ✓ **Dejar ir. Vivir el presente. Atención sin objeto.**
- ✓ **Visualización creativa, amabilidad, compasión y empatía.**
- ✓ **Evaluación, compromiso y proyectos de futuro.**

